Les jus

Les jus de légumes et de fruits faits à l'extracteur sont assimilés instantanément grâce à l'absence de fibre, sans mobiliser la digestion. Ces jus donnent un excellent apport rapide en vitamines, minéraux et enzymes et sont considérés comme de véritables « boosters » énergétiques. On les prend comme soutien précieux pour atteindre l'objectif de 800 g de fruits et légumes par jour.

Ils sont à boire en dehors des repas pour éviter la fermentation des aliments et à privilégier en deuxième partie de journée.

Tous les jus en bouteilles sont généralement pasteurisés et ont donc perdu toute vie enzymatique et sont très souvent bourrés des sucres ajoutés.

Évitez les extracteurs qui râpent et oxydent les enzymes, vitamines et minéraux des fruits et des légumes, en plus d'en extraire nettement moins de jus.

Jus de pommes-fenouil-citron-épinard

- 2 pommes (garder la peau et le trognon)
- 1 fenouil (garder les tiges)
- 1 citron (enlever la peau)
- 1 poignée d'épinards

Avantages :

- *Fenouil : Il est galactologue pour l'allaitement.*



- *Épinard : Il est très intéressant pour lutter contre la fatigue car il est connu pour fournir une quantité exceptionnelle de vitamines et de minéraux. Il est également un excellent antioxydant.*
- *Citron : Il est riche en vitamine C qui augmente l'absorption du fer contenu dans les épinards.*

Jus de fenouil- gingembre-mandarine-pomme

- 1 fenouil (garder les tiges)
- ¼ de pouce de gingembre
- 2 pommes
- 2 mandarines (les peler)

Avantages :

- *Fenouil : cf. ci-dessus*
- *Gingembre : Il facilite la digestion et est antiinflammatoire. Il aide à lutter contre la fatigue. Il est très riche en manganèse.*

Jus de carotte-fenouil-pomme

- 2 carottes (laisser la peau)
- 1 fenouil (garder les tiges)
- 2 pommes (ne pas les peler et garder le trogon)
- ½ citron (enlever la peau)

Les smoothies

Les smoothies de légumes et de fruits frais donnent un excellent apport rapide en vitamines, minéraux et enzymes et sont considérés comme de véritables « boosters » énergétiques. On les prend comme soutien précieux pour atteindre l'objectif de 800 g de fruits et légumes par jour.



Leurs fibres sont broyées mais restent présentes dans le jus. Elles permettent au smoothie d'avoir un index glycémique moins élevé que les jus mais peuvent parfois être un peu plus difficiles à digérer.
Ils sont à boire en dehors des repas pour éviter la fermentation des aliments et plutôt en fin d'après-midi comme goûter ou le soir.

Smoothie banane-poire-épinard-gingembre

- 1 banane
- ¼ citron vert
- 1 bol d'épinard frais
- 1 cs de graines de lin
- 1 petit onglet de gingembre frais
- 1 verre de lait d'amande
- 1 cc de miel
- 1 cc de spiruline

Avantages :
- *Citron : cf. ci-dessus*
- *Épinard : cf. ci-dessus*
- *Graines de lin : Elles sont très riches en oméga 3 et en bons acides gras.*
- *Gingembre : cf. ci-dessus*
- *Spiruline : C'est une algue. Elle est exceptionnellement riche en caroténoïdes, en vitamine B, en fer et en oméga 6. Elle est antioxydative. Grâce à sa richesse en acides aminés, vitamines et minéraux, on recommande cette algue pour « booster » l'énergie en cas de perte de tonus ou de fatigue. Vous pouvez l'utiliser en cure de 2 à 3 semaines lors des changements de saison.*

Smoothie fraise

- ¼ tasse de fraises
- 1 verre de riz
- 1 cs de purée d'amande blanche
- 1 cs de miel

Contact : caroline@auseinendouceur.com



Smoothie banane

- 2 bananes
- 1 citron vert
- 2 verres de lait de riz
- 4 cs de purée d'amandes blanche

Smoothie framboise-citron vert

- 1 banane
- ¼ de citron vert
- 1 bol de framboise
- 1 cs de graines de lin
- 1 cm de gousse de vanille (ou 1 cc d'extrait de vanille)
- 1 verre de lait d'amande
- 1 cs de miel

Smoothie aux dattes

- 6 dattes
- 1 cm de gousse de vanille (ou 1 cs d'extrait de vanille)
- 3 verres de lait de riz
- 1 verre d'amandes prétrempées 12 h et pelées

Avantages :

- *Les dattes apportent un effet de satiété rapide et durable.*

Contact : caroline@auseinendouceur.com